

## SCHEMA JANUARI 2018

Algemeen – na 2 maanden basistraining (uithoudingsvermogen) starten we in januari met meer wisseltempo's. De intensiteit neemt daarmee iets toe. Ga dus niet harder dan aangegeven!

### Week 8 – 14 januari

- Ma (uitlopen) 6 x 1000 m. p. 200 m t. A.D. de 3<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> in wisseltempo 200 om 200. (beginnen met het snellere tempo)
- Di D I 70 min met halverwege een blok van 15 min met 1 min D II tempo, 1 min D I tempo enz.
- Woe D herstel 30 min + D I 30 min.
- Do 10 x 300 p. 100 m / 6 x 300 p. 200 / 5 x 300 p. 200 m. Elke volgende serie 2 sec. sneller
- Vr krachttraining
- Za Posthoorn bostraining
- Zo D I 70 min met laatste 10 min iets sneller.

### Week 15 – 21 januari

- Ma 7 x 1000 m. p. 200 m t. A.D. de 4<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> in wisseltempo 200 om 200. (beginnen met het snellere tempo)
- Di D I 70 min met halverwege een blok van 19 min met 1 min D II tempo (10 keer dus), 1 min D I tempo enz.
- Woe D herstel 30 min + D I 30 min.
- Do 10 x 300 p. 100 m / 7 x 300 p. 200 / 6 x 300 p. 200 m. Elke volgende serie 2 sec. sneller
- Vr krachttraining
- Za Posthoorn bostraining / wedstrijdvoorbereiding.
- Zo ACHILLES CROSS start dames: 13:00 uur en heren 13:45 uur

### Week 22 – 28 januari

- Ma (uitlopen) 10 x 300 p. 100 m / 7 x 300 p. 200 / 6 x 300 p. 200 m. Elke volgende serie 2 sec. sneller
- Di D I 70 min met halverwege een blok van 19 min met 1 min D II tempo, 1 min D I tempo enz.
- Woe D herstel 30 min + D I 30 min.
- Do 7 x 1000 m. p. 200 m t. A.D. de 3<sup>e</sup> 5<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> in wisseltempo 200 om 200. (beginnen met het snellere tempo)
- Vr krachttraining
- Za Posthoorn bostraining
- Zo D I 70 min met laatste 10 min iets sneller

### Week 29 januari - 4 februari

- Ma 10 x 300 p. 100 m / 5 x 300 p. 200 / 4 x 300 p. 200 m. Elke volgende serie 2 sec. sneller
- Di D I 70 min met halverwege een blok van 11 min met 1 min D II tempo, 1 min D I tempo enz.
- Woe D herstel 30 min + D I 30 min.
- Do 6 x 1000 m. p. 200 m t. A.D. de 7<sup>e</sup> in wisseltempo 100 om 100. (beginnen met het langzamere tempo)
- Vr krachttraining
- Za Posthoorn bostraining
- Zo ZUNDERT – DJA cross.

Voor vragen, ga naar: [toos.rene@gmail.com](mailto:toos.rene@gmail.com)